

INDICE

Capitolo I	
Nascita del nuovo sistema alimentare	9
I.1 Il modello alimentare romano	11
I.2 Il sistema alimentare nordico	14
I.3 Alla ricerca di un equilibrio	16
Capitolo II	
Cibo e religione	21
II.1 Il peccato biblico secondo gli esegeti cristiani	23
II.2 La Ribellio Carnis	26
II.3 Il nuovo rigorismo e il cristianesimo di San Francesco	28
II.4 Il rifiuto della carne, il digiuno e la teoria degli umori	30
II.5 Alimenti alternativi alla carne	36
II.6 Il digiuno e l'anoressia	40

Capitolo III	
I cibi protagonisti sulle tavole del Medioevo	47
III.1 Tre condizioni per gli alimenti	49
III.2 I cereali	50
III.3 Sulla scelta del pane	53
III.4 Il pane, il fornaio e le paniquocole	55
III.5 La pasta e le gallette	58
III.6 La carne nel pensiero dell'uomo medievale	60
III.7 Il maiale ovvero il re della foresta	63
III.8 I beccai	66
III.9 Il vino	68
III.10 Il formaggio	72
III.11 Il pesce	75
III.12 Gli ortaggi	77
III.13 Le spezie	80

Capitolo IV	
Le testimonianze	83
IV.1 Una forma di comunicazione	85
IV.2 I ricettari del XIV secolo	86
IV.3 Il gruppo napoletano	88
IV.4 Il gruppo toscano	91
IV.5 I ricettari del XV secolo: Martino de Rubeis	95
IV.6 Dietetica e cucina: dal De Flore a Platina	100
IV.7 Concluso il ruolo dello chef entrano in scena i convitati	106
Contenuti speciali	119
Testimonianze iconografiche	121
Ricette	133
Biancomangiare	139
Bibliografia	147